

DIABETES MELITUS

MANAJEMEN DIET

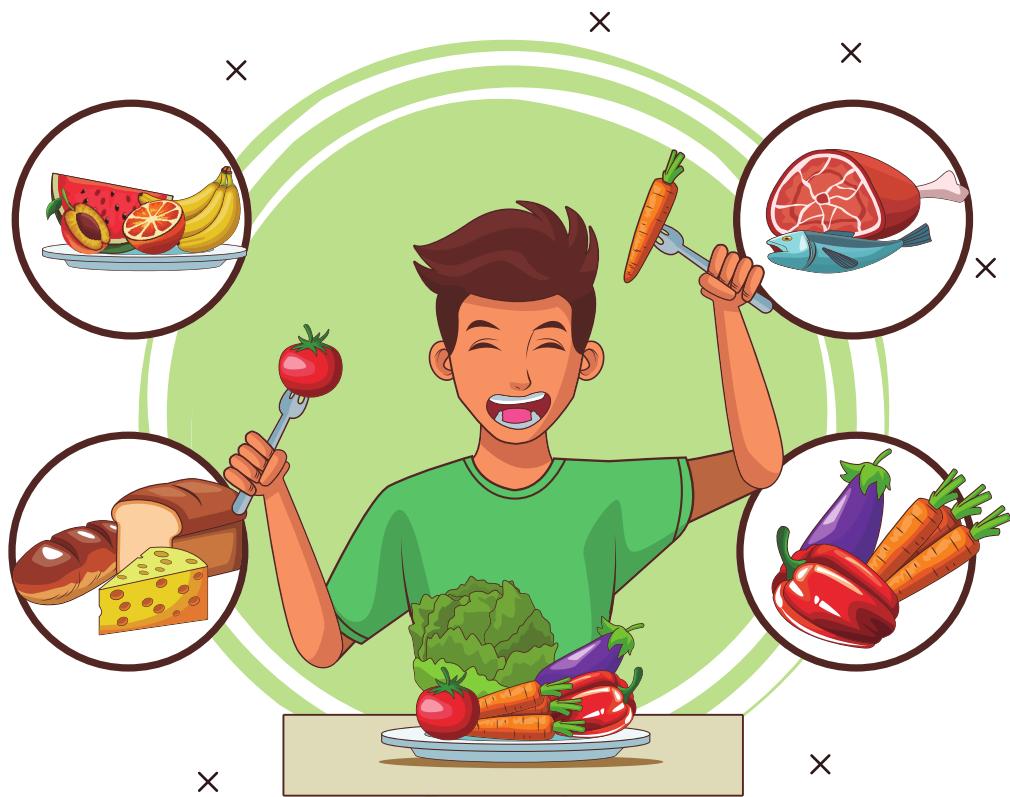


ATIE UMNIA NAJIKH

Residensi Ners Spesialis Keperawatan Komunitas
Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia

2023-2024

APA YANG DIMAKSUD MANAJEMEN DIET DIABETES MELITUS?



**Diet Diabetes adalah:
pengaturan jumlah, jenis, dan jadwal
makanan yang dikonsumsi setiap
hari dalam rangka menjaga
kesehatan.**

**Terapi diet adalah jenis terapi yang diberikan oleh
tenaga kesehatan untuk mempercepat
kesembuhan dan perbaikan status gizi penderita.**

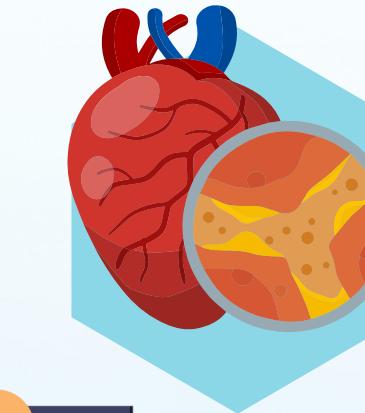


APA TUJUAN DIET DIABETES MELITUS?

memperbaiki kebiasaan makan untuk mencapai berat badan ideal



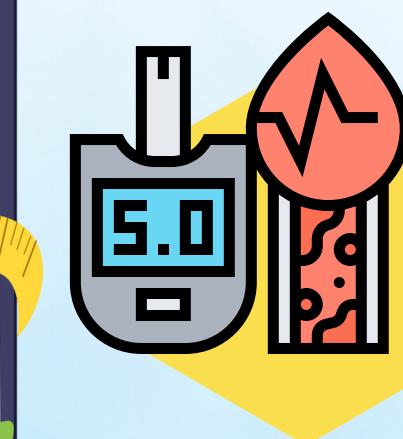
mencegah komplikasi akut dan jangka panjang



menjaga kadar gula darah



mempertahankan kadar lemak darah di bawah normal



memperbaiki kondisi umum dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan

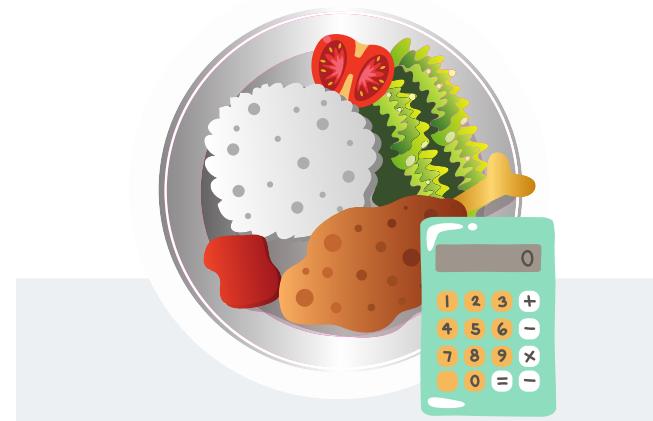


kontrol metabolisme yang lebih baik



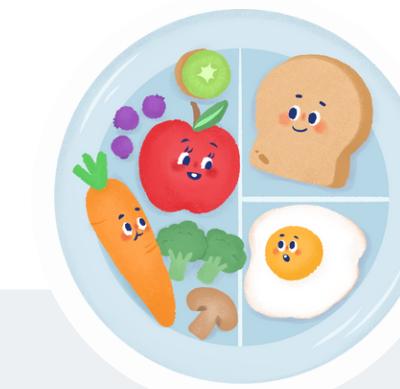
APA PRINSIP MANAJEMEN DIET DIABETES MELITUS?

3 J



JUMLAH

Disesuaikan dengan
Berat Badan
memadai dan hasil
konseling gizi



JENIS

Konsep piring
makan **model T** :
Sayuran,
karbohidrat,
Protein



JADWAL

3 kali makan utama
2 kali makan selingan
prinsip porsi kecil

JUMLAH



sesuai kebutuhan kalori



sesuai kebutuhan berat badan



sesuai konseling gizi



60%-70%



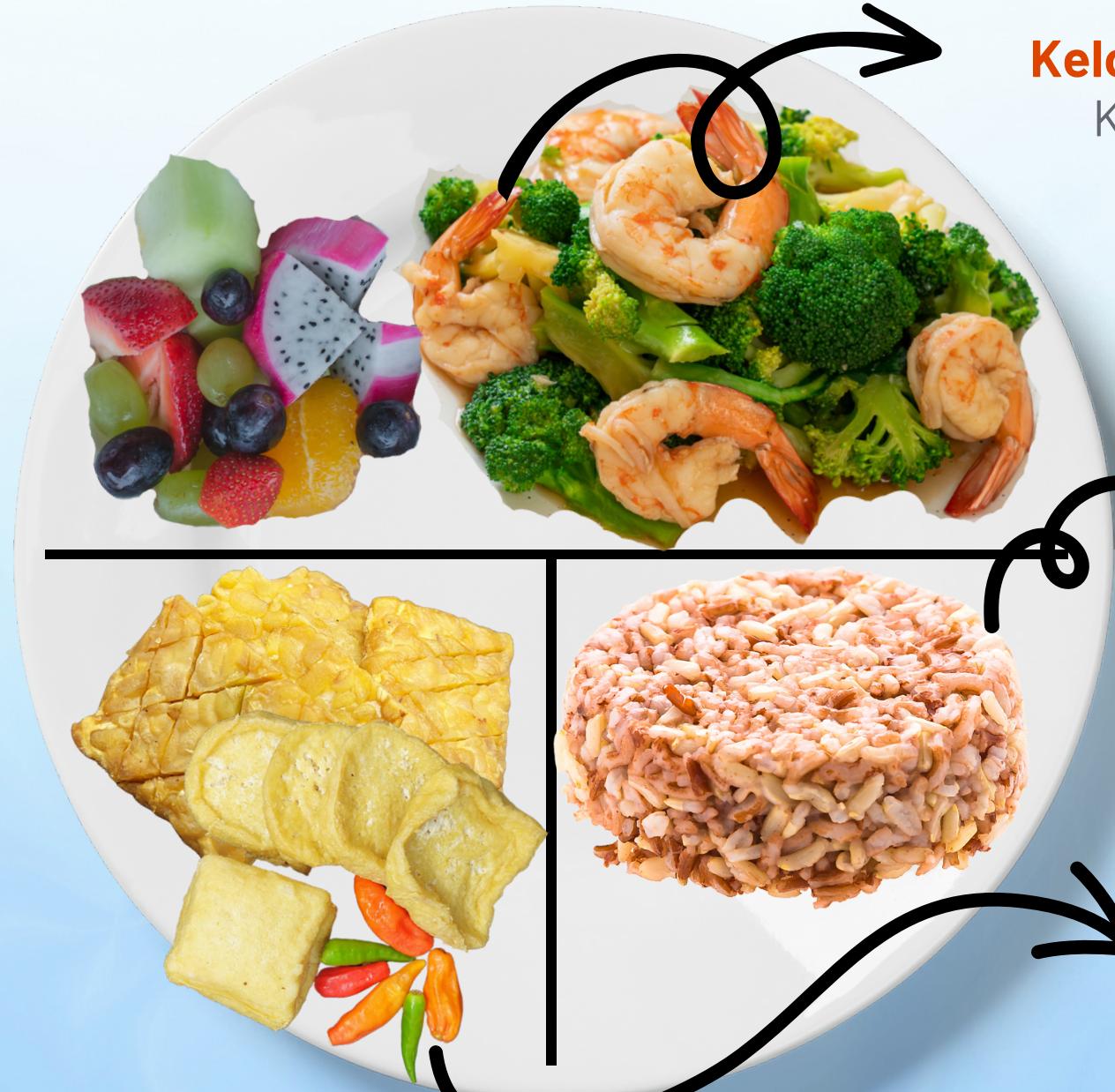
10%-15%



20-25%

JENIS

Disesuaikan dengan konsep piring makan model T



Kelompok Sayuran & buah

Ketimun, Labu siam, tomat, wortel, bayam, kangkung, brokoli, terong, jeruk, pisang, mangga



Kelompok Karbohidrat

Nasi, kentang, ubi, singkong, jagung, mi, roti, talas,



Kelompok Protein

Daging, Ayam, Ikan, Tahu, Tempe,



JADWAL

3
kali
MAKAN UTAMA

- makan pagi / sarapan
- makan siang
- makan malam



- Jarak antar makan utama 6 jam

2-3
kali
MAKAN SELINGAN

- Buah-buahan
- Makanan ringan sehat



- Makan dengan Porsi Kecil

ANJURAN



Karbohidrat



Lemak



Protein



Natrium



Serat



Pemanis
Alternatif

ANJURAN

- **Karbohidrat:**
 - harus mengonsumsi 45-65% kalori dari karbohidrat dan tidak boleh mengonsumsi lebih dari 130 gr setiap hari.
 - frekuensi makan 3 kali sehari dan tambah buah-buahan untuk memenuhi kebutuhan kalori.
 - gula dalam bumbu boleh digunakan tapi tidak melebihi batas aman konsumsi gula harian.
- **Lemak**
 - konsumsi lemak antara 20-25% asupan kalori dan tidak boleh lebih dari 30% asupan energi.
 - tidak boleh mengonsumsi kolesterol >200 mg per hari
 - Batasi makanan yang mengandung lemak jenuh dan lemak trans.
- **Protein**
 - 10-20% dari kebutuhan kalori
 - sumber protein yang baik adalah produk laut, daging tanpa lemak, ayam tanpa kulit, produk susu rendah lemak, kacang-kacangan, tahu, dan tempe.
- **Natrium**
 - asupan natrium dibatasi tidak lebih dari 2300 mg per hari atau 1 sendok teh garam dapur (6-7 gr)
 - contoh natrium: garam dapur, vetsin, soda, pengawet makanan.
- **Serat**
 - serat ideal 25-30 gram per hari.
 - sumber serat: kacang-kacangan, buah-buahan, sayuran, karbohidrat tinggi serat.
- **pemanis alternatif**
 - bergizi : gula alkohol & sukrosa
 - Tidak bergizi: aspartam, sakarin, acesulfame potassium, sukralose, dan neotame. penggunaan

MENGHITUNG KEBUTUHAN KALORI



MENGHITUNG KEBUTUHAN KALORI

Tentukan Berat Badan Ideal (BBI)

BBI=91% x (Tinggi Badan dalam centimeter - 100) x 1 kg

Keterangan:

Normal: BB Ideal 10%

Kurus: <BBI -10%

Gemuk: >BBI + 10%

Jika tinggi badan <160 cm (pria) dan <150 cm (wanita):

BBI=91% x (Tinggi Badan dalam centimeter - 100) x 1 kg

Hitung Kebutuhan Kalori Basal

Laki-laki=BBI x 30 kal; Perempuan = BBI x 25 Kal

Koreksi Kebutuhan Kalori dengan Faktor Koreksi

Aktivitas Fisik

Ringan: 10% kalori basal

Sedang: 20% kalori basal

Berat: 30-40% kalori basal

Koreksi lain:

Kegemukan: 20-30%

Infeksi : 20%

Kehamilan :20%

KEBUTUHAN KALORI

Tinggi Badan	Kebutuhan Kalori			
	Laki-laki		Perempuan	
	<40 tahun	40-59 tahun	<40 tahun	40-59 tahun
145	1337-1701	1270-1616	1114-1418	1058-1347
146	1366-1739	1298-1652	1139-1449	1082-1377
147	1396-1777	1326-1688	1163-1481	1105-1406
148	1426-1814	1354-1724	1188-1512	1129-1436
149	1455-1852	1383-1760	1213-1544	1152-1466
150	1485-1890	1411-1796	1238-1575	1176-1496
151	1515-1928	1439-1831	1262-1607	1199-1526
152	1544-1966	1467-1867	1287-1638	1223-1556
153	1574-2003	1495-1903	1312-1670	1246-1586
154	1604-2041	1524-1939	1337-1701	1270-1616
155	1634-2079	1552-1975	1361-1733	1293-1646
156	1663-2117	1580-2011	1386-1764	1317-1676
157	1693-2155	1608-2047	1411-1796	1340-1706
158	1723-2192	1636-2083	1436-1827	1364-1736
159	1752-2230	1665-2119	1460-1859	1387-1766
160	1782-2268	1693-2155	1485-1890	1411-1796
161	1812-2306	1721-2191	1510-1922	1434-1825
162	1841-2344	1749-2226	1535-1953	1458-1855
163	1871-1381	1778-2262	1559-1985	1481-1885
164	1901-2419	1806-2298	1584-2016	1505-1915
165	1931-2457	1834-2334	1609-2048	1528-1945
166	1960-2495	1862-2370	1634-2079	1552-1975
167	1990-2533	1890-2406	1658-2111	1575-2005
168	2020-2570	1919-2442	1683-2142	1599-2035
169	2049-2608	1947-2478	1708-2174	1622-2065
170	2079-2646	1975-2514	1733-2205	1646-2095
171	2109-2684	2003-2550	1757-2237	1669-2125
172	2138-2722	2031-2586	1782-2268	1693-2155
173	2168-2759	2060-2621	1807-2300	1716-2185
174	2198-2797	2088-2657	1832-2331	1740-2214
175	2228-2835	2116-2693	1856-2363	1763-2244

UKURAN RUMAH TANGGA

Ukuran atau takaran yang lazim digunakan di rumah tangga untuk menakar jumlah pangan yang dikonsumsi.

- sendok teh,
- sendok makan,
- sendok takar,
- gelas,
- botol,
- kaleng,
- mangkuk,
- bungkus/saset,
- keping,
- buah,
- biji,
- butir,
- potong,
- iris
- kotak

CONTOH MENU BERDASARKAN KEBUTUHAN KALORI

1500 kalori

WAKTU	BAHAN MAKANAN	KALORI
Makan Pagi	Nasi	175
	Telur mata sapi	40
	Sop ayam kombinasi	95
	Pepaya	46
Pkl. 10.00	Melon	46
Makan Siang	Nasi	175
	Soto ayam	101
	Tahu bacem	147
	Semangka	48
Pkl. 16.00	Pisang rebus	136.5
Makan Malam	Nasi	175
	Ikan bandeng goreng	180.7
	Tumis buncis	52
	Salak	63.6

PERLU DIBATASI & DIHINDARI

Tinggi Kandungan Gula



Gula Pasir



Gula jawa/aren



sirup /minuman
ringan /kemasan



Selai



jelly /Agar/ Puding



Es Cream



Susu kental Manis



Manisan Buah

PERLU DIBATASI & DIHINDARI

Tinggi Kandungan Gula



Cake/Bolu



Dodol /lempok
/jenang



Kue Manis



Cokelat

PERLU DIBATASI & DIHINDARI

Tinggi Kandungan Lemak



Semua Makanan yang
Digoreng



makanan bersantan



Makanan Cepat Saji

PERLU DIBATASI & DIHINDARI

Tinggi Kandungan Garam



Ikan/ cumi Asin



telur Asin



Asinan



Makanan kaleng



TERIMAKASIH